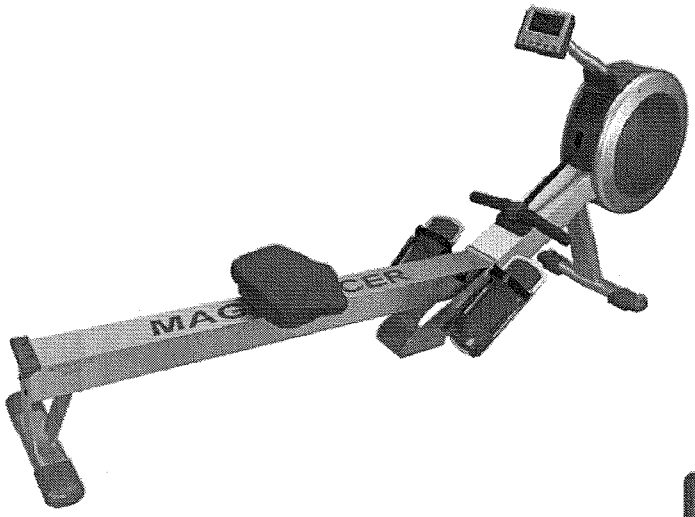
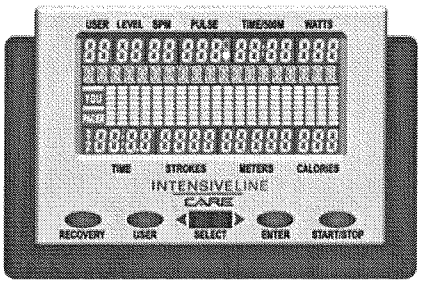
HEUBOZEN





RM 100
COMPETITION

F E I

Manuel d'utilisation

INTRODUCTION

En choisissant le Rameur RM 100 COMPETITION, vous avez pris une décision qui améliorera votre santé, votre forme et votre bien-être et ceux de votre famille. Etre en forme et en bonne santé augmentera votre énergie et votre qualité de vie.

L'entraînement cardiovasculaire est vital à tout âge et le RM 100 COMPETITION Premier apporte un entraînement plus efficace, qui vous donne de meilleurs résultats et vous encourage à atteindre vos objectifs et entretenir le corps que vous avez toujours voulu avoir.

Tout ce que vous devez faire est de consacrer 15 à 30 minutes trois fois par semaine pour commencer à voir les bénéfices d'un programme d'exercice régulier sur le Rameur RM 100 COMPETITION.

Nous voulons que vous bénéficiez au maximum de votre programme d'exercice, c'est pourquoi nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel, ce qui vous permettra de :

- **Gagner un temps précieux sur le long terme**
- **Vous entraîner en toute sécurité et plus efficacement**
- **Apprendre les techniques appropriées**
- **Pouvoir mieux définir vos objectifs d'entraînement**

INFORMATIONS IMPORTANTES – A LIRE

Ne pas suivre ces instructions de sécurité peut entraîner des blessures sérieuses.

Composants les plus susceptibles de s'abîmer

ROULETTES DU SIEGE – RAIL ALUMINIUM (élément N°001,118)

Ces éléments sont facilement endommagés par la poussière et la saleté et doivent être régulièrement nettoyés. Les roulettes du siège sont cachées, vous ne pouvez donc que nettoyer le rail aluminium (001). Essuyez le dessus du rail avec un chiffon doux. Faites attention aux bords extérieurs. Si vous trouvez des tâches noires, essuyez-les.

SANGLE DE TRACTION (élément N°709)

La sangle de traction est en nylon très solide de grande qualité, ce qui la rend presque impossible à casser. Cependant il est tout de même important de vérifier que cette sangle n'est pas abîmée. Vérifiez qu'elle n'est pas entaillée ou effilochée, ce qui pourrait la rendre moins solide. Vérifiez aussi que la couture à la poignée est intacte. Si vous constatez un de ces symptômes, arrêtez l'utilisation et contactez votre revendeur pour remplacer la sangle.

ASSEMBLAGE DE LA PEDALE (élément N°01 4, 126, 127, 128, 300, 306, 710)

L'assemblage de la pédale comprend beaucoup d'éléments. Il est essentiel que ces éléments soient toujours en bon état. Vérifiez que la boucle tient fermement sur la sangle. Vérifiez que le système automatique de fermeture du support du talon (126) fonctionne correctement. Assurez-vous que tous les boulons sont bien en place. Si tout défaut est trouvé, veuillez arrêter l'utilisation immédiatement et contacter votre revendeur pour des éléments de remplacement.

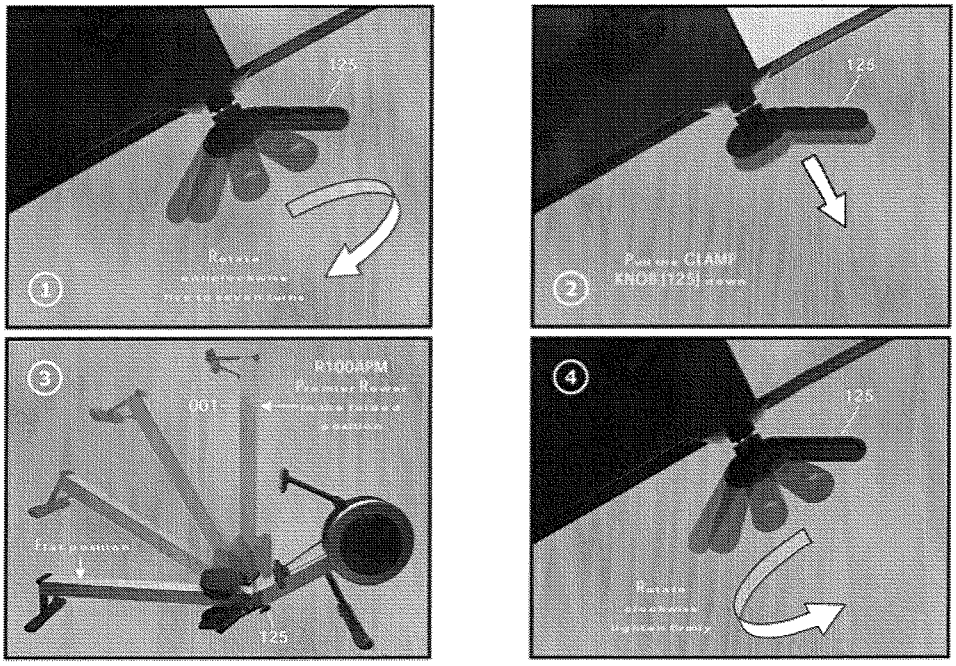
TOUTES LES ATTACHES

Beaucoup de ces attaches sont assemblées par le consommateur et doivent être vérifiées régulièrement. Assurez-vous que tous les écrous, boulons et vis sont attachés fermement.

REGLER VOTRE RAMEUR RM 100

COMPETITION **Dépliage**

IMPORTANT : Faites de la place sur 1 x 2,5 mètres avant de régler votre Rameur RM 100 COMPETITION. Assurez-vous que le sol est solide et plat.
Deux personnes sont nécessaires pour déplier le Rameur RM 100 COMPETITION. Une personne doit tenir le rail aluminium (001) pendant que l'autre personne relâche la manivelle (1 25).

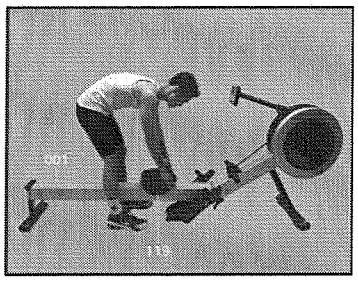


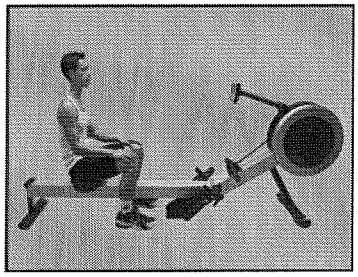
1/ Avec le Rameur RM 100 COMPETITION en position pliée, tournez la manivelle 5 à 7 fois dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

2/ Une personne tient le rail aluminium (001) et l'autre personne tire sur la manivelle (125) pour déverrouiller et permettre au rail d'être mis à plat.

3/ Avec le Rameur RM 100 COMPETITION à plat, tournez la manivelle (125) dans le sens des aiguilles d'une montre et serrez fermement.

ATTENTION : En pliant et dépliant le Rameur RM 100 COMPETITION, gardez les doigts et les mains éloignés des gonds pour éviter toute blessure sérieuse.

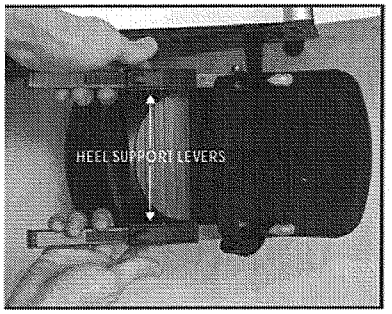


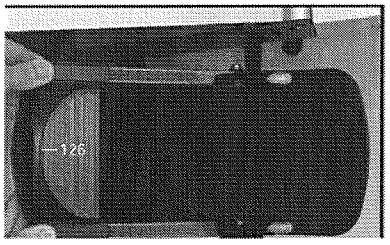


Monter dessus en toute sécurité

Monter dessus en toute sécurité est une procédure simple. Faites juste attention que le siège (119) soit bien en dessous de vous avant de vous asseoir.

1/ Chevauchez le rail aluminium (001)
2/ Positionnez correctement le siège en dessous de vous
3/ Asseyez-vous en vous assurant que le siège n'a pas bougé.

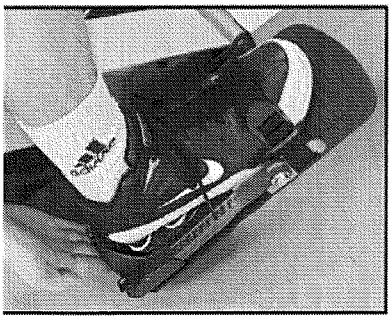




Pré ajustement du support du talon

Il y a 10 niveaux de réglage pour le support du talon, ceux-ci sont clairement numérotés. Avant de commencer l'entraînement, bougez le support du talon (126) pour le régler sur le numéro 1.

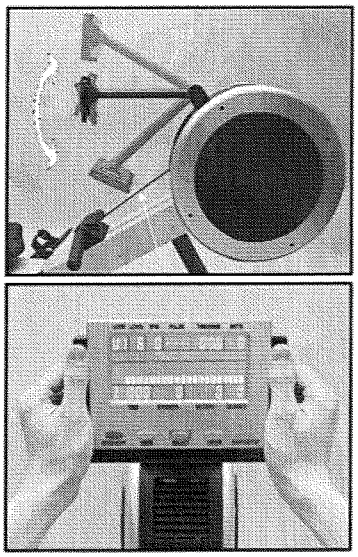
1/ Pressez les leviers du support du talon pour relâcher le mécanisme de fermeture.
2/ Glissez le support du talon pour régler sur le numéro 1.
3/ Relâchez les leviers du support du talon pour engager le mécanisme de fermeture.



Ajustement du support du talon

Le support du talon (126) a un système de fermeture avec ressort destiné à un ajustement facile.
Poussez-le simplement vers votre talon s'il est lâche.
Mémorisez le numéro de réglage le mieux approprié pour vous pour un prochain usage.

1/ Avec vos pieds fermement sécurisés par la sangle (710), poussez simplement le support (126) vers votre talon pour le resserrer, comme indiqué dans le diagramme ci-dessus.
2/ Mémorisez le numéro de réglage le mieux approprié pour vous pour un prochain usage.



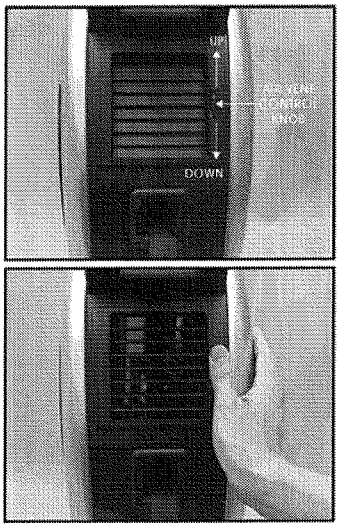
Ajustement de l'angle de l'ordinateur

L'ordinateur (714) et son bras (015) sont destinés à tourner et à pivoter pour vous donner un ajustement parfait à la hauteur et à l'angle que vous voulez.

NOTE : pour des raisons de sécurité, évitez que l'ordinateur touche la sangle de traction (709) pendant l'entraînement.

1/ Tenez l'ordinateur (714) avec les deux mains comme indiqué sur le diagramme ci-dessus. Tournez et pivotez l'ordinateur à la hauteur et à l'angle désiré.

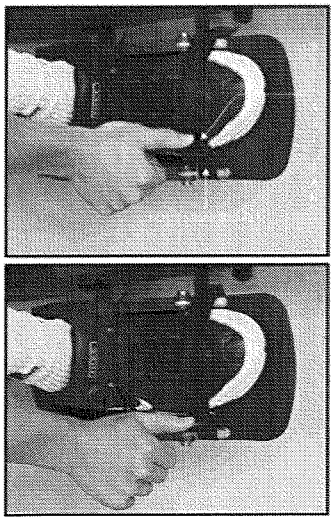
NB pour des raisons de sécurité, évitez que l'ordinateur touche la sangle de traction (709). Enjambez le rail aluminium (001).



Ajustement des trous d'aération

Le ventilateur de la roue d'inertie du Rameur RM 100 COMPETITION génère un flux d'air qui peut être dirigé grâce aux trous d'aération ajustables.
Tournez la molette de contrôle de l'aération pour ajuster la direction du flux d'air.
Pour arrêter toute ventilation, tournez-la complètement vers le bas.

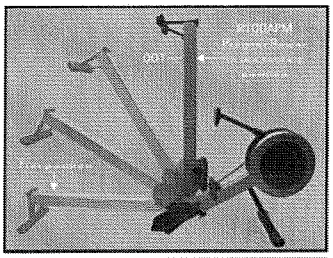
1/ Tournez la molette de contrôle de l'aération pour ajuster la direction du flux d'air.
2/ Pour arrêter toute ventilation, tournez-la complètement vers le bas.

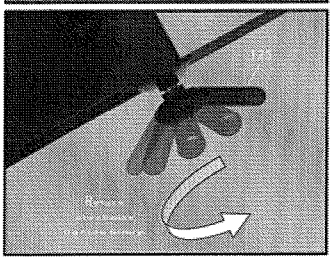


Relâcher la sangle de la pédale

Relâcher la sangle de la pédale est facile grâce à l'attache de relâchement facile.

1/ Levez l'attache de relâchement de la sangle de la pédale avec votre pouce comme indiqué sur le diagramme ci-dessus.





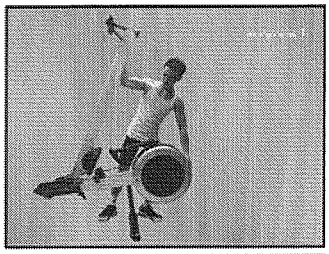
Pliage

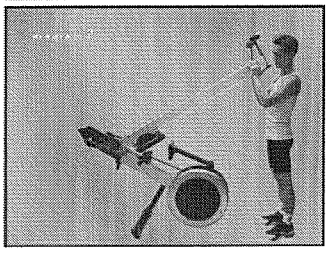
Pour plier le Rameur RM 100 COMPETITION, suivez la procédure inverse à la procédure de dépliage.
ATTENTION : En pliant et dépliant le Rameur RM 100 COMPETITION, gardez les doigts et les mains éloignés des gonds pour éviter toute blessure sérieuse.

1/ Avec le Rameur RM 100 COMPETITION à plat, tournez la manivelle (125) 5 à 7 fois dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

2/ Une personne tient le rail aluminium (001) et l'autre personne tire sur la manivelle (125) pour déverrouiller et permettre au rail d'être relevé.

3/ Avec le Rameur RM 100 COMPETITION en position pliée, tournez la manivelle (125) dans le sens des aiguilles d'une montre et serrez fermement.





Transport et stockage

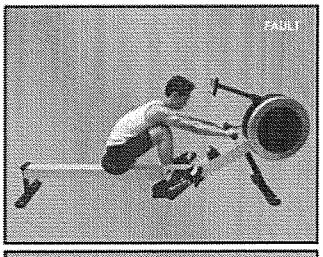
Le Rameur RM 100 COMPETITION a des roues de transport, qui permettent à une personne seule de le bouger assez facilement. Le RM 100 COMPETITION est un rameur large qui pèse 44 kg, vous pourriez donc avoir besoin d'aide pour le bouger selon votre taille et votre force.

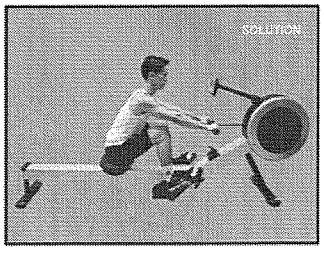
1/ Positionnez-vous comme indiqué sur le diagramme 1. Tenez la machine avec les deux mains. En utilisant le poids de votre corps, penchez doucement le R1 00 vers l'avant tout en bougeant l'avant de la machine pour soutenir le poids.

2/ Une fois en équilibre, faire rouler la machine est facile grâce aux roues spéciales en PVC qui protègent les sols et moquettes.

3/ En posant le RM 100 COMPETITION sur le sol, suivez l'inverse de l'étape 1 (comme indiqué sur le diagramme 1).

GUIDE POUR RAMER CORRECTEMENT

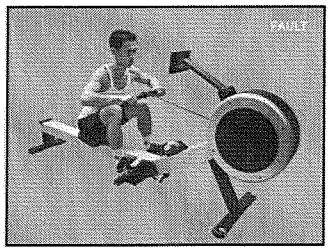


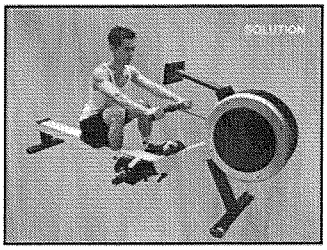


Corps trop penché

FAUTE
Le corps va trop loin. Les tibias peuvent être trop à la verticale. La tête et les épaules ont tendance à tomber en avant vers les pieds. Le corps est dans une position faible pour ramer.

SOLUTION
Les tibias sont verticaux. Le corps est appuyé sur les jambes. Les bras sont complètement tendus et détendus, le corps penché légèrement en avant. Cette position doit être confortable.

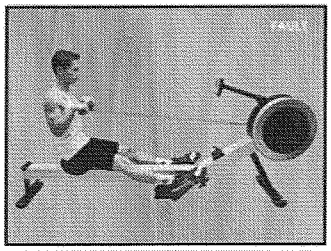


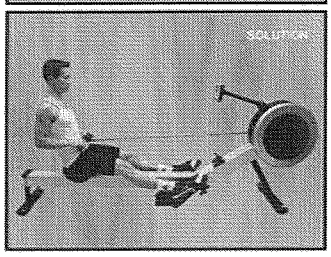


Ramer avec les bras pliés

FAUTE
L'utilisateur commence à ramer en tirant sur les bras plutôt qu'en poussant sur les jambes.

SOLUTION
L'utilisateur commence à ramer en poussant sur les jambes et avec le dos droit et les bras complètement tendus et détendus.

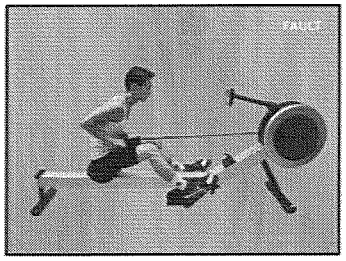


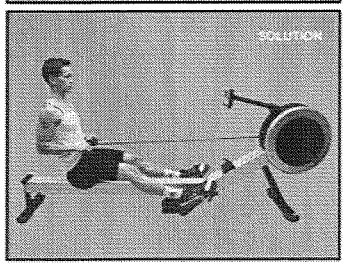


Poignets pliés

FAUTE
L'utilisateur plie les poignets à tout moment pendant le mouvement.

SOLUTION
Toujours ramer avec les poignets à plat pendant tout le mouvement.

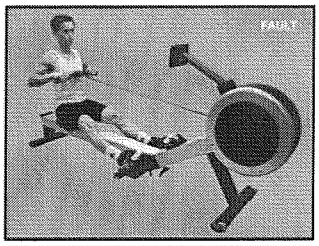


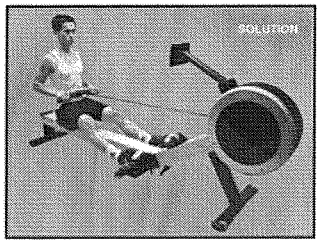


Tirer le corps à la poignée

FAUTE
A la fin, l'utilisateur se hisse vers la poignée au lieu de tirer la poignée vers le corps.

SOLUTION
A la fin, l'utilisateur se penche légèrement vers l'arrière, pousse les jambes vers le bas et tire la poignée vers le corps en utilisant le haut du corps comme une plate forme ferme.

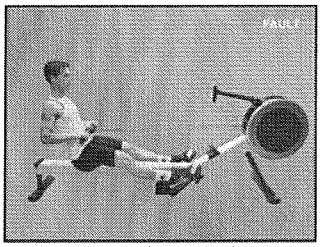


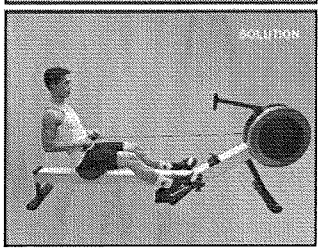


Coudes volants

FAUTE
Les coudes de l'utilisateur s'éloignent du corps à la fin et la poignée est à hauteur de la poitrine

SOLUTION
Tirer la poignée vers le corps. Les poignets sont plats et les coudes passent près du corps. Les coudes s'étendent derrière le corps quand la poignée est tirée à la taille.



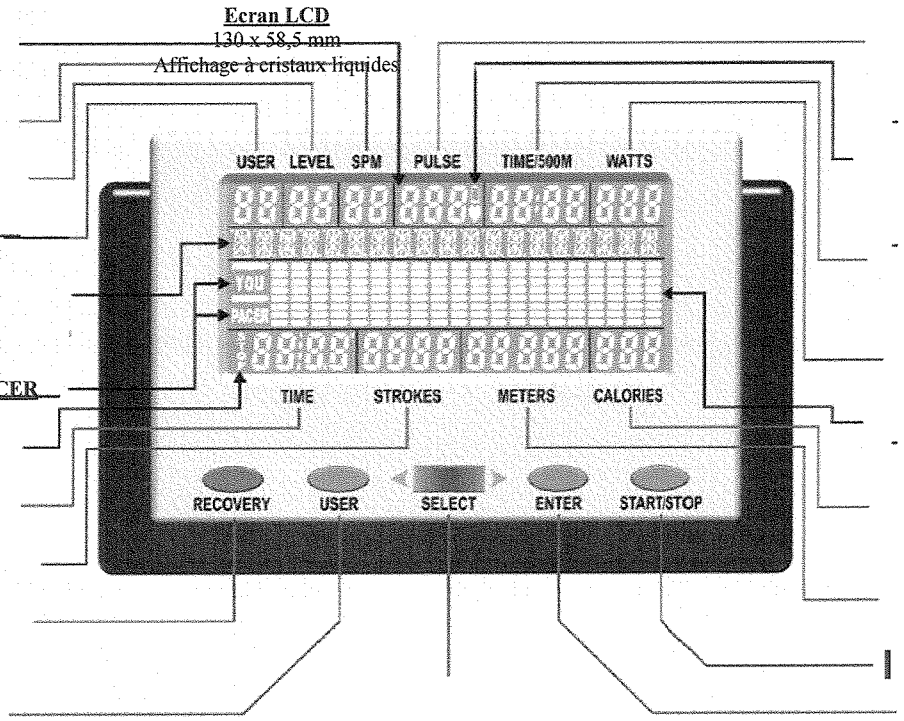


Fermer les genoux

FAUTE
A la fin du mouvement, l'utilisateur ferme les genoux en allongeant les jambes bien droites.

SOLUTION
Toujours garder les jambes légèrement pliées dans la position d'extension. Ne pas fermer les genoux.

INSTRUCTIONS DE L'ORDINATEUR


Ecran LCD
130 x 58,5 mm
Affichage à cristaux liquides
Afficha2e SPM
Coups de rame par minute
Afficha2e niveau
Niveaux de résistance 1-16
Affichage utilisateur
U&-U4
Afficha2e alpha numérique
Messages pour vous aider, vous assister et vous guider à travers chaque programme
Afficha2e VOUS (YOU) et PACER
Programme PACER
Afficha2e STOP
Statut arrêt /Affichage à cristaux liquides
Afficha2e DUREE
Minutes et secondes
Touche retour au calme (RECOVERY)
Le programme retour au calme évaluera automatiquement votre niveau de fitness
USER LEVEL SPM PULSE TIME/500M WATTS
TIME STROKES METERS CALORIES
RECOVERY USER SELECT ENTER START/STOP

dentification des fonctions

Afficha2e POULS (PULSE) Votre fréquence cardiaque est indiquée en battements par minutes (bpm).
Afficha2e batterie faible L'affichage batterie faible clignotera quand les piles doivent être remplacées.
Afficha2e DUREE/500M Votre durée moyenne sur 500 mètres sera automatiquement indiquée et toujours mise à jour.

Afficha2e WATTS
WATTS estimés par coup de rame

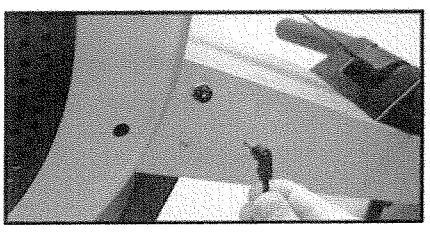
Afficha2e 2raphique en barres 8 colonnes en hauteur 20 colonnes en largeur
Afficha2e CALORIES Mesuré en kilocalories
Afficha2e coups de rame
Total Coups de rame
Afficha2e mètres
Total mètres
Touche START/STOP

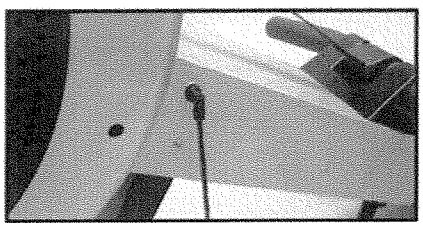
Touche utilisateur (USER)
Pour sélectionner un des quatre utilisateurs et enregistrer vos données utilisateur.

Touches de sélection (SELECT)
Tournez à gauche et à droite pour passer à travers les sélections disponibles

Touche ENTER
Pour confirmer votre sélection

Fonctions





du courant

Le Rameur RM 100 COMPETITION Premier peut être équipé de 2 ordinateurs différents :

ORDINATEUR RETRO ECLAIRE : texte blanc avec un fond bleu rétro éclairé.
Cet ordinateur utilise l'adaptateur et ne fonctionne pas avec des piles car la consommation d'énergie de la lumière est trop élevée pour des piles.

ORDINATEUR STANDARD : texte noir avec un fond vert et pas de rétro éclairage.
Cet ordinateur fonctionne avec des piles ou un adaptateur. Soit 4 piles soit un adaptateur seront fournis selon la préférence de votre revendeur.

ADAPTATEUR : Quand votre Rameur RM 100 COMPETITION est complètement assemblé et correctement positionné, insérez la prise de l'adaptateur comme indiqué ci-dessous

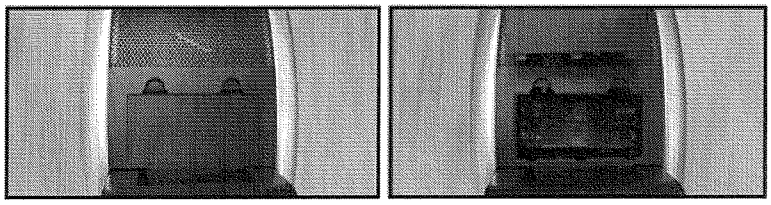
PILES : retirez le couvercle comme indiqué ci-dessous et installez 4 piles 1,5V R14UG* SUM2* SIZE C*. Assurez-vous que les piles soient correctement positionnées et que les ressorts soient bien en contact avec les piles. Remettez le couvercle en place et assurez-vous qu'il soit bien fermé.

Pour éviter d'endommager l'ordinateur, nous vous suggérons de remplacer les piles au moins tous les six mois. NE MELANGEZ PAS des piles usagées avec des piles neuves. NE MELANGEZ PAS différentes marques de piles.

La durée de vie des piles est d'environ trois mois en mode d'utilisation normale.

ATTENTION : si vous prévoyez de ranger votre machine pendant longtemps, il est important d'ENLEVER les piles pour éviter d'endommager l'ordinateur.

INDICATION BATTERIE FAIBLE : L'indication batterie faible clignote quand les piles doivent être changées.



ALLUMAGE AUTOMATIQUE : l'ordinateur s'allume automatiquement quand le Rameur RM 100 COMPETITION est utilisé, ou quand toute touche est pressée.

EXTINCTION AUTOMATIQUE : l'ordinateur s'éteint automatiquement quand le Rameur RM 100 COMPETITION n'est pas utilisé. Après 256 secondes (4 minutes), seul l'écran LCD s'éteint, cela s'appelle l'étape 1 de l'extinction. Après 10 minutes l'ordinateur s'arrête complètement, cela s'appelle l'étape 2 de l'extinction.

ECRAN LCD : si l'écran LCD est illisible ou que seulement quelques segments sont indiqués, redémarrez l'ordinateur. Déconnectez le courant pendant environ 15 secondes en retirant les piles ou en déconnectant l'adaptateur.

Fonctions des touches

Il y quatre touches plus un cadran sur l'ordinateur. Chaque touche indique sa fonction. Appuyez sur les touches avec une pression modérée. NE TAPEZ PAS sur les touches car cela pourrait endommager l'ordinateur.

SELECTIONNEZ LE CADRAN : tournez le cadran SELECT à gauche et à droite pour choisir la sélection disponible. Le cadran SELECT fonctionne mieux quand on le tourne doucement.

Touche ENTER : appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection.

Touche START/STOP : appuyez sur START/STOP pour commencer le programme d'entraînement que vous avez sélectionné. Appuyez à nouveau pour arrêter l'entraînement. Pendant que votre programme est à l'arrêt, toutes les informations sont stockées pendant 10 minutes. Après 256 secondes (4 minutes) seul l'écran LCD s'éteint, mais votre programme d'entraînement sera stocké pendant 6 minutes de plus. Appuyez de nouveau sur START/STOP pour revoir votre programme. Ces informations sont utiles si vous interrompez votre entraînement, en vous permettant de retourner à votre entraînement sans avoir à reprogrammer l'ordinateur.

Touche USER : appuyez sur la touche USER pour sélectionner un des quatre utilisateurs et pour entrer vos données utilisateur (par exemple taille, poids, âge et sexe). Pour plus d'informations, voir entrée de données utilisateur page 14).

Touche RECOVERY : appuyez sur la touche RECOVERY pour activer le programme de retour au calme qui évaluera automatiquement votre niveau de fitness. Pour plus d'informations, voir le programme de retour au calme page 13.

Commencer à ramer

A partir de l'étape 2 de l'extinction (voir EXTINCTION AUTOMATIQUE sur cette page), commencez juste à ramer et l'ordinateur se mettra en marche automatiquement et commencera le programme Manuel. Cela est utile car cela vous permet de démarrer l'entraînement sans avoir à toucher l'ordinateur.

Sélection du programme

Il y 15 programmes au total mais il y a trois façons de sélectionner un programme.

MENU PROGRAMME : *Avec l'ordinateur allumé et dans le mode stop. Tournez le cadran SELECT pour passer les 11 programmes proposés.*

PROFILS UTILISATEUR : *Appuyez sur la touche USER. Sélectionnez un des quatre utilisateurs en tournant le cadran SELECT. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre sélection. Appuyez sur la touche START. Sélectionnez le programme profils utilisateur en tournant le cadran SELECT. Pour plus d'informations, voir les programmes profils utilisateur P7.*

PROGRAMME RETOUR AU CALME : *Appuyez sur la touche RECOVERY pour activer le programme de retour au calme qui évaluera automatiquement votre niveau de fitness. Pour plus d'informations, voir le programme de retour au calme.*

P1- Programme Manuel

Le programme Manuel est un programme simple qui a un profil plat et est préréglé au niveau de résistance 6.

1/ Avec l'ordinateur allumé et dans le mode stop. Tournez le cadran SELECT pour passer au programme Manuel.
NB *Pour commencer rapidement, appuyez simplement sur la touche START et l'ordinateur comptera à partir de zéro.*

2/ Pour entrer les valeurs ciblées, n'appuyez pas sur la touche START, mais sur la touche ENTER. Pour plus d'informations, voir les valeurs ciblées.

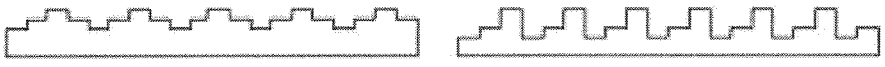
3/ Sélectionnez vos valeurs ciblées en tournant le cadran SELECT puis appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre sélection. Si vous voulez changer une valeur ciblée déjà entrée, restez appuyé sur la touche ENTER jusqu'à ce que vous retourniez à la valeur que vous voulez changer.

4/ Quand vous avez toutes les valeurs ciblées que vous voulez, appuyez sur la touche START et commencez l'entraînement.

NOTE : *Pendant l'entraînement vous pouvez ajuster le niveau de résistance en tournant le cadran SELECT.*

P2-P3 Programmes de profils préréglés

Il y a deux profils de programme préréglés comme indiqué ci-dessous :



L'ordinateur ajuste automatiquement les niveaux de résistance selon le profil de programme que vous sélectionnez. Pendant l'entraînement, vous pouvez ajuster les niveaux de résistance en tournant le cadran SELECT.

1/ *Avec l'ordinateur allumé et dans le mode stop. Tournez le cadran SELECT pour passer au programme white water ou ramp.*
NB *Pour commencer rapidement, appuyez simplement sur la touche START et l'ordinateur comptera à partir de zéro.*

2/ Pour entrer les valeurs ciblées, n'appuyez pas sur la touche START, mais sur la touche ENTER. Pour plus d'informations, voir les valeurs ciblées page 14.

3/ Sélectionnez vos valeurs ciblées en tournant le cadran SELECT puis appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre sélection. Si vous voulez changer une valeur ciblée déjà entrée, restez appuyé sur la touche ENTER jusqu'à ce que vous retourniez à la valeur que vous voulez changer.

4/ Quand vous avez toutes les valeurs ciblées que vous voulez, appuyez sur la touche START et commencez l'entraînement.

NOTE *: Il y a quatre programmes de profils disponibles en plus à travers le programme de profils utilisateur P7. Pour plus d'informations, voir sélection de programme et entrée de données utilisateur.*

P4 – Programme Pacer

C'est le plus populaire et le plus connu des programmes sur un rameur. Il vous permet de ramer à côté d'un bateau à une certaine allure pour vous aider à rythmer votre entraînement. Ou pour un entraînement plus vigoureux, vous pouvez faire la course contre le bateau.

1/ *Avec l'ordinateur allumé et dans le mode stop. Tournez le cadran SELECT pour passer au programme Pacer. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection.*
NB *Pour commencer rapidement, appuyez simplement sur la touche START et l'ordinateur paramètrera une distance de 5000 mètres et une durée de 30 minutes.*

2/ Pour entrer les valeurs ciblées, n'appuyez pas sur la touche START, mais sur la touche ENTER. Pour plus d'informations, voir les valeurs ciblées.

3/ Sélectionnez votre distance en tournant le cadran SELECT puis appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre sélection.

4/ Sélectionnez votre durée en tournant le cadran SELECT puis appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre sélection. Si vous voulez changer une valeur ciblée déjà entrée, restez appuyé sur la touche ENTER jusqu'à ce que vous retourniez à la valeur que vous voulez changer.

5/ Quand vous avez toutes les valeurs ciblées que vous voulez, appuyez sur la touche START et commencez l'entraînement.

NOTE *: Normalement le programme Pacer est réalisé au niveau de résistance 1, mais si vous voulez augmenter la résistance, vous pouvez ajuster le niveau en tournant le cadran SELECT pendant l'entraînement.*

P5-P6 Programmes Intervalles

Il y a deux programmes Intervalles, distance et durée. La seule différence entre les deux est la façon dont vous sélectionnez l'intervalle de travail. Dans le programme intervalle distance vous sélectionnez un travail sur la distance. Dans le programme intervalle durée vous sélectionnez un travail sur la durée.
Ce sont des programmes d'entraînement excellents destinés à un entraînement court et intense suivi par un court repos pour récupérer, puis recommencement. Sélectionnez votre intervalle de travail puis votre temps de repos

jusqu'à maximum 10 intervalles. Si 10 intervalles sont insuffisants, appuyez sur la touche START pour recommencer le programme.

1/ Avec l'ordinateur allumé et dans le mode stop. Tournez le cadran SELECT pour passer au programme intervalle distance et durée. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection.

NB *Pour commencer rapidement, appuyez simplement sur la touche START et l'ordinateur paramètrera une distance de 100 mètres et une durée de 1:00 minute, un temps de repos de 30 secondes et 10 intervalles au total.*

2/ Pour entrer les valeurs ciblées, n'appuyez pas sur la touche START, mais sur la touche ENTER. Pour plus d'informations, voir les valeurs ciblées.

3/ Sélectionnez votre distance ou durée en tournant le cadran SELECT puis appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre sélection.

4/ Sélectionnez votre temps de repos en tournant le cadran SELECT puis appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre sélection.

5/ Sélectionnez le nombre total d'intervalles en tournant le cadran SELECT puis appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre sélection. Si vous voulez changer une valeur ciblée déjà entrée, restez appuyé sur la touche ENTER jusqu'à ce que vous retourniez à la valeur que vous voulez changer.

6/ Quand vous avez toutes les valeurs ciblées que vous voulez, appuyez sur la touche START et commencez l'entraînement.

P7 - Programmes Profils utilisateur

Il y a quatre programmes profils utilisateur. Les programmes profils utilisateur sont réglés sur mesure par l'utilisateur. L'ordinateur peut garder un programme de profil par utilisateur et il y a quatre utilisateurs possibles. Pour plus d'informations, voir sélection programme et entrée de données utilisateur .

Ces quatre programmes sont très utiles car ils vous permettent de régler un programme comme vous voulez en donnant à votre entraînement une variété infinie, ce qui vous aide à rester motivé.

L'ordinateur ajuste automatiquement le niveau de résistance selon le profil de programme que vous avez entré. Pendant votre entraînement, vous pouvez ajuster la résistance en tournant le cadran SELECT.

1/ Avec l'ordinateur allumé et dans le mode stop. Tournez le cadran SELECT pour passer au programme profils utilisateur.
NB *Pour commencer rapidement, appuyez simplement sur la touche START et l'ordinateur comptera à partir de zéro.*

2/ Pour entrer les valeurs ciblées ou modifier le profil utilisateur, n'appuyez pas sur la touche START, mais sur la touche ENTER. Pour plus d'informations, voir les valeurs ciblées.

3/ Sélectionnez vos valeurs ciblées et le profil utilisateur en tournant le cadran SELECT puis appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre sélection. Si vous voulez changer une valeur ciblée déjà entrée, restez appuyé sur la touche ENTER jusqu'à ce que vous retourniez à la valeur que vous voulez changer.

4/ Quand vous avez toutes les valeurs ciblées que vous voulez, appuyez sur la touche START et commencez l'entraînement.

NOTE : Pendant l'entraînement vous pouvez ajuster les niveaux de résistance en tournant le cadran SELECT.

P8 – Programme Contrôle Watts

Le programme contrôle Watts est destiné à garder votre entrée de watt au niveau constant que vous avez sélectionné.

1/ Avec l'ordinateur allumé et dans le mode stop. Tournez le cadran SELECT pour passer au programme contrôle Watts.
NB *Pour commencer rapidement, appuyez simplement sur la touche START et l'ordinateur réglera automatiquement 100 watts.*

2/ Pour entrer les valeurs ciblées, n'appuyez pas sur la touche START, mais sur la touche ENTER. Pour plus d'informations, voir les valeurs ciblées.

3/ Sélectionnez vos valeurs ciblées en tournant le cadran SELECT puis appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre sélection. Si vous voulez changer une valeur ciblée déjà entrée, restez appuyé sur la touche ENTER jusqu'à ce que vous retourniez à la valeur que vous voulez changer.

4/ Quand vous avez toutes les valeurs ciblées que vous voulez, appuyez sur la touche START et commencez l'entraînement.

NOTE : Pendant l'entraînement vous ne pouvez PAS ajuster les niveaux de résistance car le Programme contrôle Watts change la résistance automatiquement.

P9-P1 1 Programmes contrôle de fréquence cardiaque (HRC)

Il y a trois programmes HRC : 60%, 75% et 85%. Ils sont destinés à garder votre fréquence cardiaque à un niveau constant. Toutes les 20 secondes, l'ordinateur vérifie la fréquence cardiaque sélectionnée par rapport à votre pouls et ajuste le niveau de résistance en fonction.

Ces programmes HRC sont d'excellents programmes d'entraînement cardiovasculaire. Pour atteindre des résultats efficaces, vous devez réaliser votre entraînement cardiovasculaire dans votre zone d'entraînement (voir Calculer le taux de fréquence cardiaque sur cette page).

ATTENTION : Augmenter votre fréquence cardiaque est une part importante de l'exercice, mais il est aussi important que celle-ci ne soit pas trop élevée. Pour vous entraîner en toute sécurité, nous vous suggérons de commencer par le niveau de 60% et d'augmenter le niveau de fréquence cardiaque quand votre forme s'améliore.

L'ordinateur calcule automatiquement votre fréquence cardiaque ciblée en fonction du programme HRC que vous sélectionnez, de l'utilisateur (par ex U1-U4) et des données utilisateur entrées (pour plus d'informations, voir entrée de données utilisateur page 14). Toutes les valeurs ciblées sont ajustables.

Votre fréquence cardiaque ne sera enregistrée sur l'ordinateur que si vous portez une sangle de poitrine compatible (pour plus d'informations, voir sangles de poitrines).

1/ Avec l'ordinateur allumé et dans le mode stop. Tournez le cadran SELECT pour passer au programme contrôle de fréquence cardiaque le mieux adapté. Voir Calculer le taux de fréquence cardiaque sur cette page. **NB** *Pour commencer rapidement, appuyez simplement sur la touche START et l'ordinateur réglera les données utilisateur.*

2/ Pour entrer les valeurs ciblées, n'appuyez pas sur la touche START, mais sur la touche ENTER. Pour plus d'informations, voir les valeurs ciblées.

3/ Sélectionnez vos valeurs ciblées en tournant le cadran SELECT puis appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre sélection. Si vous voulez changer une valeur ciblée déjà entrée, restez appuyé sur la touche ENTER jusqu'à ce que vous retourniez à la valeur que vous voulez changer.

4/ Quand vous avez toutes les valeurs ciblées que vous voulez, appuyez sur la touche START et commencez l'entraînement.

NOTE : Pendant l'entraînement vous pouvez ajuster les niveaux de résistance en tournant le cadran SELECT.

Programme Retour au calme

Le programme retour au calme évalue automatiquement votre niveau de fitness. L'ordinateur a besoin d'un signal de pouls, vous devez donc porter une sangle de poitrine compatible (pour plus d'informations, vous sangles de poitrine).

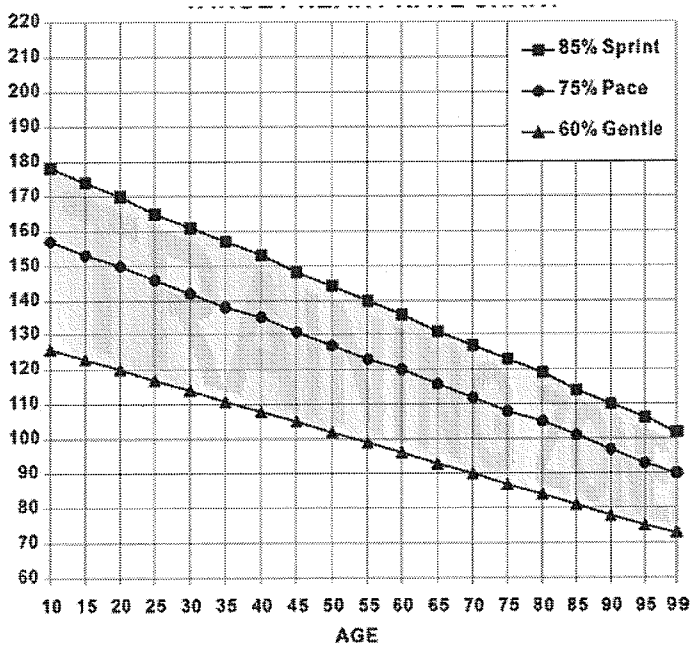
1/ Avec l'ordinateur allumé et dans le mode stop. Appuyez sur la touche RECOVERY.
2/ L'ordinateur analyse votre retour au calme pendant une minute et indique un résultat comme indiqué :

F1 .0-1.9 : super en forme **F2.0-2.9 : très en forme**
F3.0-3.9 : en forme **F4.0-4.9 : normal**
F5.0-5.9 : pas vraiment en forme **F6.0 : pas du tout en forme**

Calculer le taux de fréquence cardiaque

Votre gamme de fréquence cardiaque optimale pendant l'exercice est référé ci-dessous comme votre zone d'entraînement (training zone). Pour atteindre des résultats efficaces, vous devez faire votre entraînement cardiovasculaire dans votre zone d'entraînement. Référez-vous au tableau fréquence cardiaque ciblée (THR) ci-dessous pour calculer votre THR à 60%, 75% et 85%. Ceci est une zone d'entraînement suggérée. Nous vous suggérons aussi de commencer vos entraînements à 60% de THR et d'augmenter votre % de THR quand votre forme s'améliore.

FORMULE DE FREQUENCE CARDIAQUE CIBLEE :
220 – âge x THR% (par ex. 220 – 30 ans x 60% = THR 114).



Sélection de l'utilisateur

L'ordinateur peut stocker quatre sets de données personnelles d'utilisateur. Ces informations stockées seront utilisées en conjonction avec P7 – programmes profils utilisateur et P9-P1 1 programmes de contrôle de fréquence cardiaque.

1/ Avec l'ordinateur allumé et dans le mode stop. Appuyez sur la touche USER.
2/ Sélectionnez un des quatre utilisateurs en tournant le cadran SELECT puis appuyez sur la touche START/STOP pour sortir.

Entrée de données utilisateur

L'ordinateur peut stocker quatre sets de données personnelles d'utilisateur. Ces informations stockées seront utilisées en conjonction avec P7 – programmes profils utilisateur et P9-P1 1 programmes de contrôle de fréquence cardiaque.

1/ Avec l'ordinateur allumé et dans le mode stop. Appuyez sur la touche USER.
2/ Sélectionnez un des quatre utilisateurs en tournant le cadran SELECT puis appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre sélection.
3/ Sélectionnez votre taille en tournant le cadran SELECT puis appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre sélection.
4/ Sélectionnez votre poids en tournant le cadran SELECT puis appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre sélection.
5/ Sélectionnez votre âge en tournant le cadran SELECT puis appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre sélection.
6/ Sélectionnez votre sexe en tournant le cadran SELECT puis appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre sélection.
***NB** Si vous voulez changer une valeur ciblée déjà entrée, restez appuyé sur la touche ENTER jusqu'à ce que vous retourniez à la valeur que vous voulez changer.*
7/ Quand vous avez toutes les valeurs ciblées que vous voulez, appuyez sur la touche START/STOP pour sortir.

Sélection de l'unité de mesure

Pour l'entrée de données utilisateur seulement, il y a le choix entre une mesure métrique et impériale.

1/ Avec l'ordinateur allumé et dans le mode stop. Appuyez et tenez les touches ENTER et START/STOP pendant 3 secondes.
2/ Sélectionnez métrique ou impériale en tournant le cadran SELECT puis appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre sélection.
ATTENTION : Changer le système de mesure effacera toutes les données entrées et les profils utilisateur.

Valeurs ciblées

La distance et la durée de la course sont des valeurs ciblées optionnelles. Si ces valeurs sont réglées à zéro, l'ordinateur comptera à partir de zéro. Si vous sélectionnez une valeur ciblée pour une ou les deux options, l'ordinateur décomptera à partir de votre sélection.

L'ordinateur s'arrêtera et bipera une fois quand la **PREMIERE valeur ciblée sera atteinte.**

Les programmes Watts et Contrôle de fréquence cardiaque ont aussi des valeurs ciblées qui sont seulement décomptées.

DISTANCE : 100 – 99.900 mètres par étape de 100 mètres
DUREE : 01:00 – 99:00 minutes par étape de 1 minute
WATTS : 30 – 300 par étape de 10 watts
AGE : 10 – 99 ans par étape de 1 an
FREQUENCE CARDIAQUE CIBLEE : 60 – 220 bpm par étape de 1 bpm

Valeurs par défaut

En sélectionnant les valeurs ciblées, l'ordinateur vous assiste en ayant des valeurs préréglées par défaut. Ces données ne sont pas toujours une aide, mais en général elles sont tout de même utiles.

DISTANCE : 5000 mètres
DUREE COURSE : 30 minutes
DUREE ENTRAIN EMENT : 1 minute
DUREE REPOS : 30 secondes
TOTAL INTERVALLES : 10
TAILLE : 175 cm
POIDS : 70 kg
AGE : 30
SEXE : M

Messages d'erreur

Si l'ordinateur détecte une erreur, il indique le texte « ERROR 1 » ou « ERROR 2 ».

ERROR 1 : l'ordinateur ne détecte pas le moteur du système de résistance. Le problème est soit le moteur soit les câbles qui alimentent le moteur.
ERROR 2 : Echec du logiciel. L'ordinateur ne peut pas interfacer avec la puce électronique.
Solution : pour les deux erreurs, essayez de redémarrer l'ordinateur.
Déconnectez l'adaptateur ou les piles pendant environ 15 secondes.
Si cette solution ne corrige pas le problème, contactez votre revendeur.

Sangles de poitrine (fournie)

Le Rameur RM 100 COMPETITION peut fonctionner avec un récepteur sangle de poitrine qui utilise le standard international de fréquence 5 kHz. **Votre fréquence cardiaque ne sera enregistrée sur l'ordinateur que si vous portez une sangle de poitrine compatible.** Si vous n'êtes pas sûr que votre sangle de poitrine soit compatible, contactez votre revendeur pour la vérifier.

HEUBOZEN

Manuel

RM 100
COMPETITION
Réf. 460800

F E I

F

AVERTISSEMENTS :

Sécurité

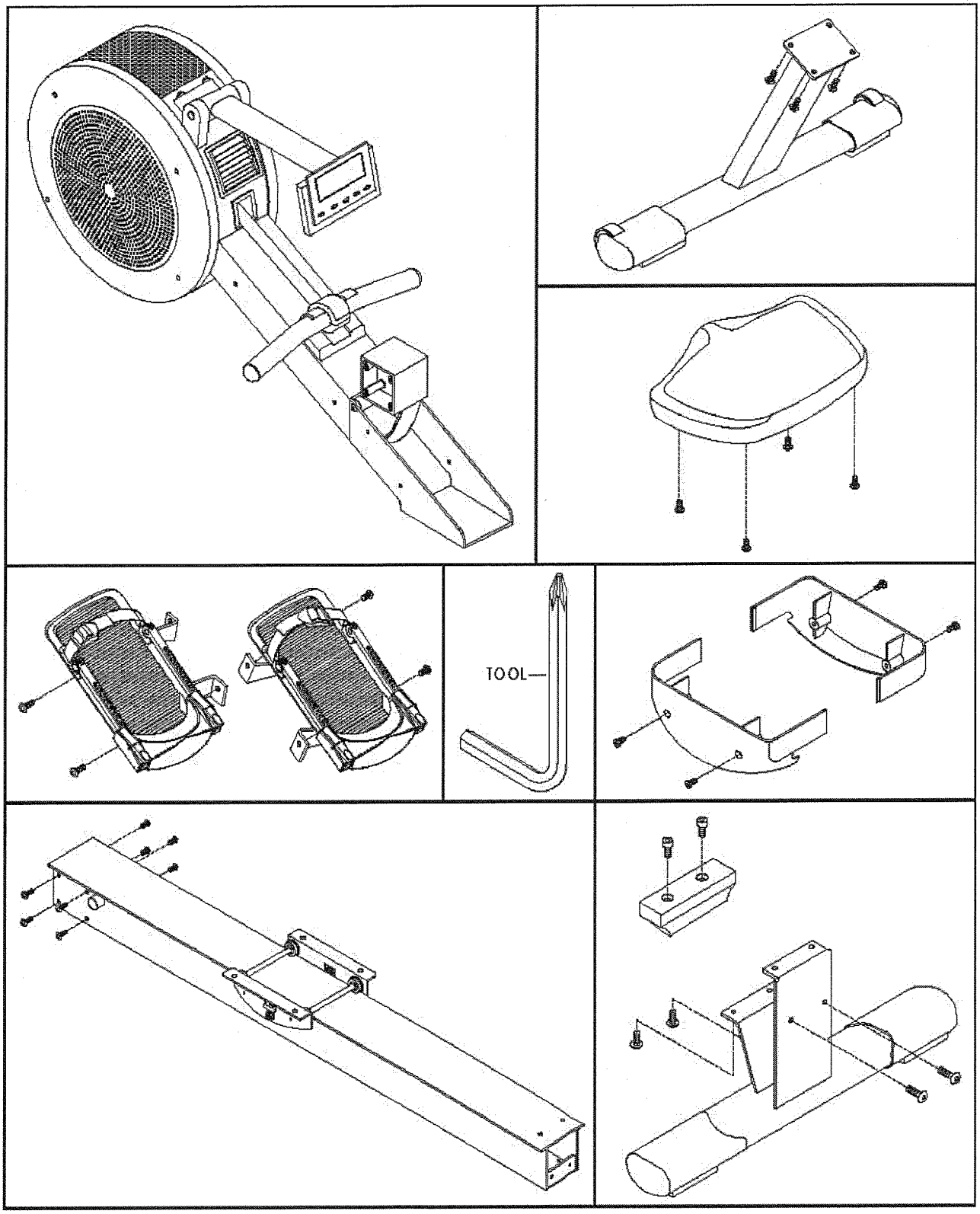
- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classe S pour une utilisation en salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société NETQRATTRO décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
-NETQUATTRO décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids et taille maximum de l'utilisateur : 150 kg.
- Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.
- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.

Entretien

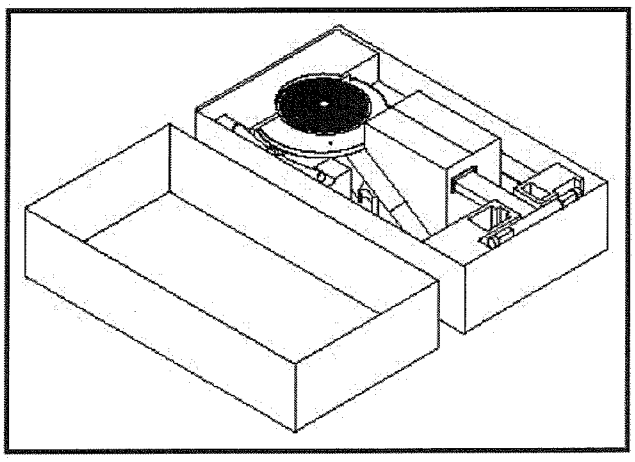
- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.

Garantie : Le châssis est garanti 3 ans. Les pièces d'usures sont garanties 1 an. La garantie s'applique en utilisation normale.

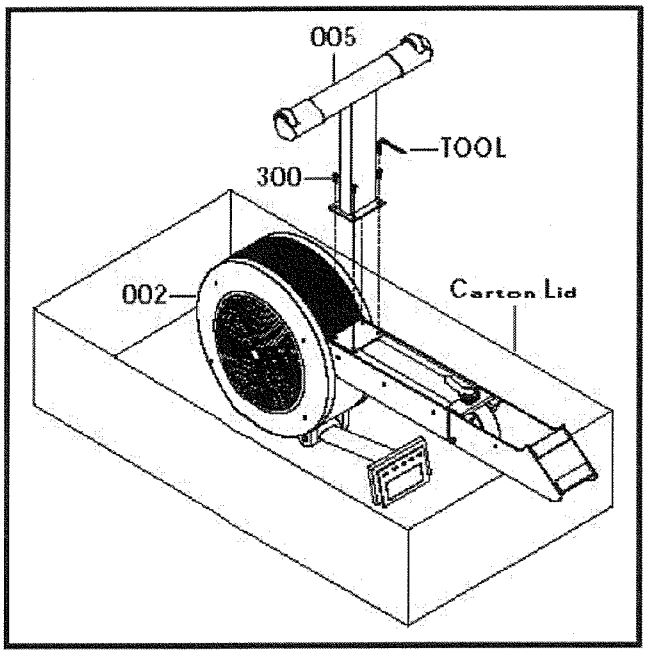
Recyclage : le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il peut contenir ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.


TOOL

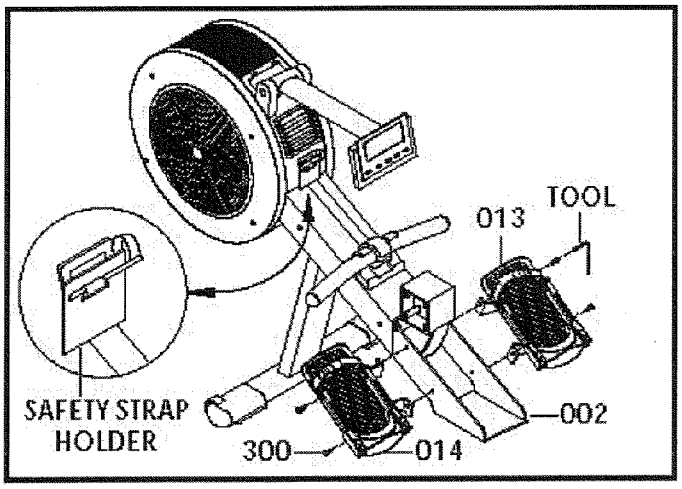
1



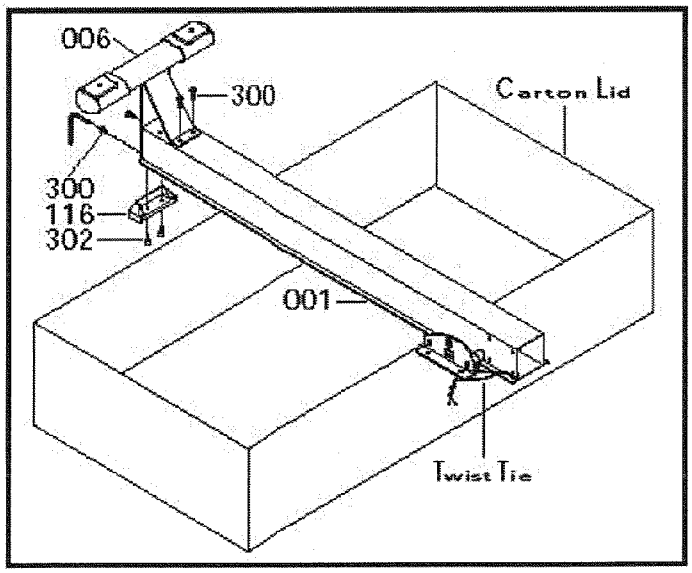
2


005
TOOL
300
002
Carton Lid

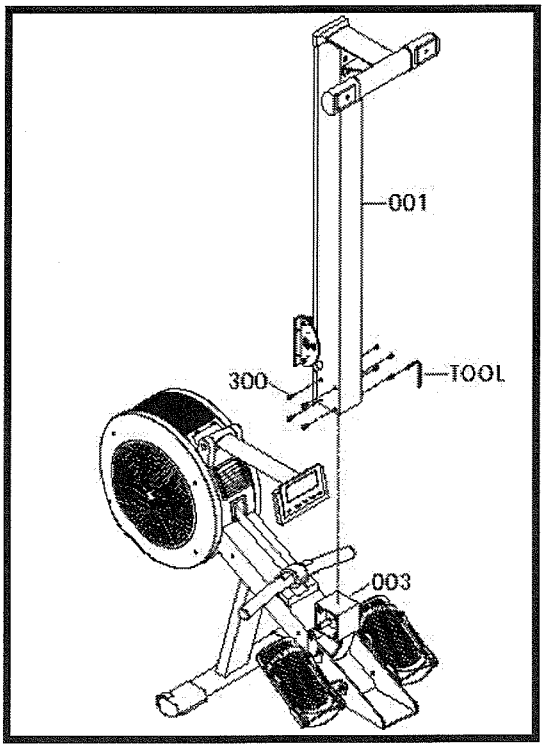
3


013
TOOL
SAFETY STRAP
HOLDER
300
014
002

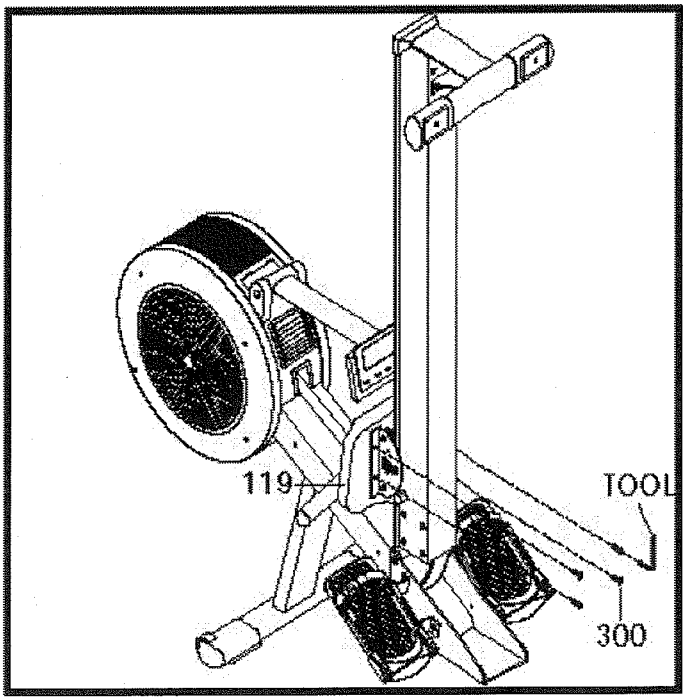
4


006
300
Carton Lid
300
116
302
001
Twist Tie

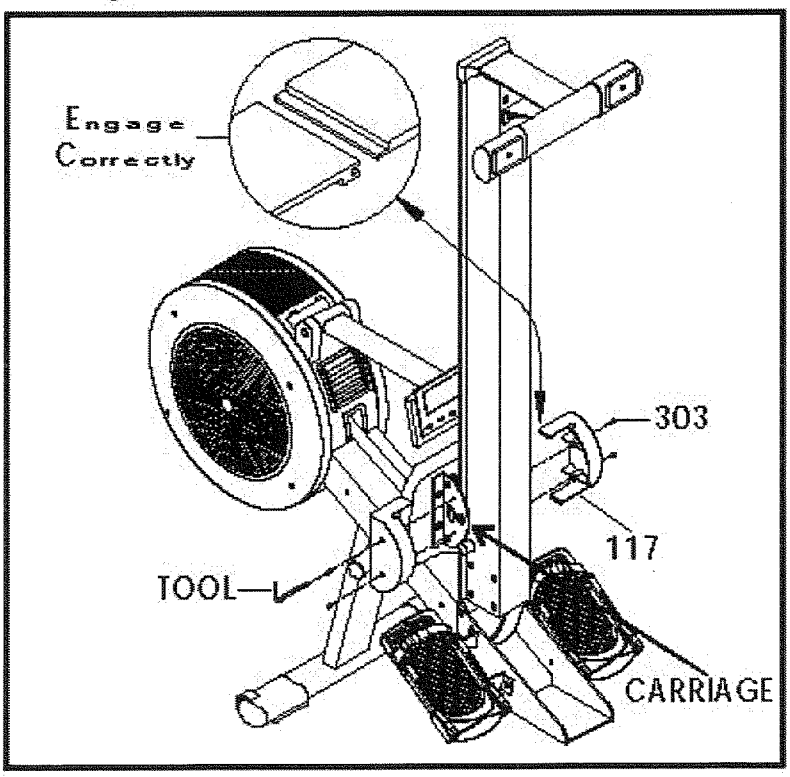
5


001
300
TOOL
003

6


119
TOOL
300

7


Engage
Correctly
303
117
TOOL
CARRIAGE